

Apports nutritionnels conseillés en calcium pour la population française

| Tranche d'âge | Apports conseillés (mg/jour) |
|--|------------------------------|
| Enfant 1-3 ans | 500 |
| Enfant 4-9 ans | 800 |
| Adolescent 10-18 ans | 1 200 |
| Adulte au delà de 18 ans | 900 |
| Femme enceinte (à partir du 3ème trimestre) ou allaitante ou après allaitement | 1 000 |
| Femme au delà de 55 ans | 1 200 |
| Homme au delà de 65 ans | 1 200 |

Sources alimentaires de calcium (Bases de données Ciqual)

| Produits laitiers | mg de calcium / 100 g |
|--|-----------------------|
| Fromages à pâte pressée cuite (emmental, comté, beaufort) | 1 000-1 250 |
| Fromages à pâte pressée non cuite (tomme, cantal, pyrénéens) | 550-1 000 |
| Fromages à pâte persillée (bleu, roquefort) | 500-700 |
| Fromages à pâte molle à croûte lavée (munster, reblochon) ou fleurie (camembert, brie) | 200-700 |
| Fromages fondus | 250-500 |
| Fromages de chèvre | 75-200 |
| Fromages blancs, crème fraîche | 75-100 |
| Yaourt | 150 |
| Lait de vache | 120 |
| Autres aliments | mg de calcium / 100 g |
| Fruits secs (amandes, noisettes, figues), cresson | 200 |
| Légumes secs (haricot, fève) | 150 |
| Chocolat, moules, crevettes | 100 |
| Légumes verts (chou, poireau, brocoli) | 60 |
| Eaux Minérales | mg de calcium / litre |
| Eau minérale très dure (Contrex, Talians) | 430-600 |
| Eau minérale dure (Badoit, Perrier) | 150 |
| Eau d'Evian | 75 |

Offert par votre pharmacien Giphar